



# Keto boerenomelet met wintergroenten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Boerenkool is een typische wintergroente, die vanaf het najaar tot ongeveer eind februari verkrijgbaar is. Wist je dat er zelfs een Nationale Boerenkooldag bestaat? Op 24 oktober, want dan start officieel het boerenkoolseizoen. Let op dit is een ketogeen gerecht: laag in koolhydraten en hoog in vet.

25 min | 416 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|               |           | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  |
|---------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Prei          | <b>st</b> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Boerenkool    | <b>g</b>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Ui            | <b>st</b> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Eieren        | <b>st</b> | 2   | 4   | 6   | 8   |
| Geraspte kaas | <b>g</b>  | 35  | 75  | 100 | 150 |

*zelf toevoegen:*

|               |           |     |   |     |   |
|---------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Olie          | <b>el</b> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Zout en peper |           |     |   |     |   |

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht  
online met  
#ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de boerenkool en snijd klein.
2. Verwarm olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de prei en de boerenkool toe en bak 8-10 minuten op een middelhoog vuur.
3. Kluts het ei en meng de helft van de kaas erdoor. Schenk het ei in de pan bij de groenten. Breng op smaak met zout en peper en strooi de rest van de kaas er boven op.
4. Bak de omelet afgedekt in 8-10 minuten gaar op een laag vuur. Schud de pan regelmatig. Snijd de omelet in punten.

*Tip: Voeg chilipoeder of chiliflakes toe als je van pittig houdt.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

